

## 運動サークル無料体験 参加者募集！

健康管理センターでは、3種類の運動サークルが活動しています。1回無料体験に参加し、自分に合った運動をみつけてみませんか？新しい仲間を募集しています。ぜひいらしてください。

### 3B体操

- ◆無料体験日/5月8日 日
- ◆講師/鈴木悦子先生
- ◆内容/用具を使用することで、誰でも「気軽に」「体に無理なく」できる体操です。遊びの要素・ダンスを取り入れながら仲間と楽しく体操が続けられるよう工夫されています。
- ◆通常料金/600円/回(月2回実施)

### 健康体操

- ◆無料体験日/5月11日 日
- ◆講師/柴田栄宜先生
- ◆内容/筋トレ、ストレッチ、有酸素運動、頭の体操をおりませ、皆さんで楽しく体を動かしています。介護予防や認知症予防、メタボ予防にも効果的です。
- ◆通常料金/800円/回(月2回実施)

### 気功体操

- ◆無料体験日/5月14日 日
- ◆講師/小林恵津子先生
- ◆内容/ゆったりとした動きと呼吸を合わせた経絡気功と整形外科ドクター考案のトレーニング布ゴムバンドでの上・下半身の筋トレを笑いの中で皆さんで行っている教室です。
- ◆通常料金/800円/回(月2回実施)

- ◆共通事項/
  - いずれも場所は健康管理センター(角館)のホールになります。
  - 10時から開始で、その前に体脂肪等の計測を行っています。
  - 申し込み不要。直接会場にお越しください。
- ◆問合せ/保健課 ☎55-1112

## 神代診療所からお知らせ

平成27年4月から毎月第1木曜日が休診日になります。ご不便をおかけしますが、よろしくお願ひします。

◆問合せ/神代診療所 ☎44-2118

## 4月の献血日程



[全血/400ml 献血にご協力ください]

### 22日(水)

9時30分～10時30分  
北光金属(株)田沢湖工場

11時00分～12時00分  
仙北警察署

13時30分～14時30分  
角館消防署

15時00分～16時00分  
さわやか桜館

◆問合せ/保健課 ☎55-1112

## 肝炎ウイルス検査を受けたことがありますか？

### 100人に1人が感染に気付いていない！？

肝臓がB型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスに感染していても、あまり症状が現れないために、感染に気が付かないことがほとんどです。「自分がC型肝炎ウイルスに感染していることを気が付かずにいる人は、全国で100万人以上」ともいわれています。つまり、「およそ100人に1人はC型肝炎ウイルスに感染しているが気付いていない」という計算になります。

### 放置すると肝がんへ進行

肝炎ウイルスは、感染を放置しておくと、慢性肝炎→肝硬変→肝がんへと進行する可能性があることから、早期に発見して適切な治療を行うことが大切です。

### 無料で検査しています

秋田県では、検査を受けやすくするため、保健所で無料肝炎ウイルス検査を実施しているほか、医療機関でも無料肝炎ウイルス検査を実施しています。※詳しくは、美の国秋田ネットで、「肝炎ウイルス検査」と検索してみてください。

これまでに検査を受けたことがない方は、ぜひ一度、検査を受けてみてください！

◆問合せ/保健課 ☎55-1112

# 生涯学習

学び・ふれあい・心豊かに

## 生涯学習活動紹介

### 「田沢湖公民館」 んみやもの伝承料理教室



(写真上) 手際よく調理する参加者の皆さん。  
(写真下左) 山菜おこわ  
(写真下右) くるみ焼きゆべし

冬期講座で一番人気の「んみやもの料理教室」が2月20日、神代就業改善センターで行われ、講師の千田ミワさんの丁寧な指導のもと、「山菜おこわ」「くるみ焼きゆべし」の2品を作りました。受講者のほとんどがベテラン級の腕前で、手際よく調理されている姿が印象的でした。試食では「んみやなく、んみやなく」と会場いっぱい笑顔が広がり、和やかな雰囲気になりました。

### 「西木公民館」 リズムダンス教室



皆さん毎回楽しくレッスンに参加しました。

身体を動かす機会のない冬場に「思いっきりダンスを」の呼びかけに11人の女性が集まりました。ストリートダンス講師である進藤先生指導のもと、身体を部分的に動かすボディコントロールやボックス、ヒール&トゥのターンなどステップを組み合わせてレッスンしました。初めは、リズムに乗れなかったり、足と手がバラバラな動きになったりと悪戦苦闘しましたが、全6回のレッスンで楽しくみんな踊れるようになり大満足のうちに終了しました。次回は初夏の頃に開催を予定しています。市広報で募集しますのでお見逃しなく！

生涯学習課 ☎43-3383  
田沢湖公民館 ☎43-1061  
角館公民館 ☎54-1110  
西木公民館 ☎47-3100

## 生涯学習サークル紹介

市内で活動するサークルを紹介いたします。参加してみたいなど、活動に興味がある方は生涯学習課までお問い合わせください。

### free fly!

「子育て中のママ達にリフレッシュの時間を!!」と、託児付きでの活動を始めて2年。今では育児真っ最中の方から、お子さんから手が離れた方まで一緒に身体を動かしています。エアロビクスで気持ちよく汗を流し、ピラティスでストレッチや体幹を鍛えるなど、「楽しくなくっちゃ!!」をモットーに毎回賑やかに活動しています。体験も大歓迎。一緒に心も身体もリフレッシュしませんか？



活動日時 毎週月曜日か金曜日 9:30～11:30の間で1時間程度  
月曜『エアロビクス』、金曜『ピラティス』  
活動場所 勤労青少年ホーム 会員数 女性20人

### にしきのフラワーロード 105一斉植栽日について

毎年開催している「にしきのフラワーロード105一斉植栽」を今年は5月31日(日)に開催します。市民の皆さんから多数のご参加をお待ちしています。また今年も地域に花の植栽を希望する集落・団体等へマリーゴールドの苗を配布します。詳しくは次回広報5月1日号へ掲載しますのでご確認ください。



### サークル活動を している方へお願い

生涯学習課では、市民の新しく何かを学んでみたい！趣味や特技を通じて新しい仲間や友人を増やしたい！そんな要望に応えられるよう、現在市内で活動しているサークル・団体の情報をまとめた平成27年度版「仙北市生涯学習ガイド」を作成します。市広報やホームページで活動内容等を紹介しますので、掲載を希望するサークル団体等はお申し出ください。詳しくは生涯学習課までお問い合わせください。